



LICEO MAXIMILIANO SALAS MARCHAN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Guía de educación física N°6. Segundos Medios.

Nombre del alumno:

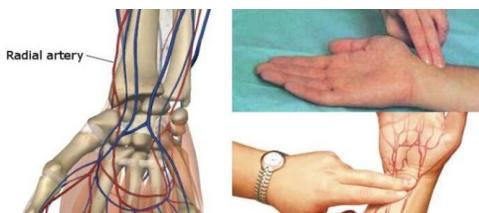
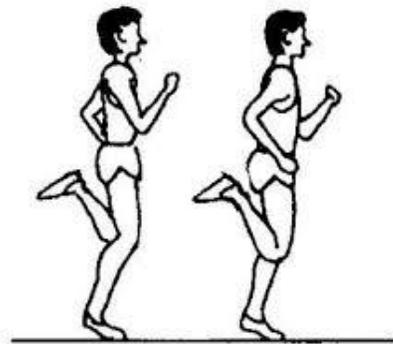
Curso

Objetivo.-

OA3. Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- Ingesta y gasto calórico.

Para realizar esta actividad se requiere un cronómetro y la ayuda de un familiar. El/la estudiante hace taloneo durante un minuto, sin desplazarse del sitio, golpeando los glúteos con los talones y a un ritmo de dos pasos por segundo. El familiar le mide la frecuencia cardíaca (FC) antes y después del ejercicio, hasta que la FC vuelva al valor más cercano al de reposo; es decir, le toma el pulso durante 15 segundos y multiplica la cantidad de pulsaciones por 4.



La valoración se efectúa de acuerdo a los siguientes parámetros:

- ❖ **Excelente:** retorno al pulso inicial a los 2 minutos de finalizar el ejercicio.
- ❖ **Mediano:** disminuyen las pulsaciones al nivel inicial entre el tercer y el cuarto minuto.
- ❖ **Bajo:** su recuperación no aparece hasta el cuarto minuto.
- ❖ **Malo:** tarda más de cinco minutos en recuperarse.

. Fuerza.

Debes ejecutar quince abdominales y lo repites en tres series. Te proponemos algunos, elige el que quieras:



Además, debes responder las siguientes preguntas:

¿Qué actividades pueden hacer fuera del horario escolar para mejorar sus abdominales?

¿Qué otros ejercicios se pueden practicar?

¿Pudiste realizar los quince abdominales?

¿Crees que puedas hacer aún más?

¿Podrías crear una rutina de ejercicios de fuerza para la semana?

. Flexibilidad .

Realiza tres series de la siguiente secuencia de estiramientos en el tiempo que ahí se señala.

Para complementar, deberás responder a las siguientes preguntas:

¿Qué pasa con la flexibilidad cuando la edad aumenta?

¿Por qué es tan importante trabajar la flexibilidad?



Considera que:

- Debes buscar la auto superación
- Realizar evaluación de pulso tras cada serie y compara con ejecuciones anteriores.
- Recordar que los ejercicios físicos, sirven también para mantener tu mente sana y proteger tu cuerpo.

También es válido señalar y recordar una correcta alimentación; mantener hábitos de higiene básicos, como lavados de manos, entre otros.

Recuerda siempre que **debes quedarte en casa**

Autoevaluación. Marca con una X, tu apreciación en cuanto al desarrollo de tu Guía.

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
Tienes compromiso personal con la ejecución de tus rutinas.				
Tienes la disposición necesaria para realizar tus ejercicios.				
Te has superado en tu rendimiento				
Tomas las medidas de auto cuidado para tu protección				
Enviaste las respuestas solicitadas en la guía.				

Finalmente, entrego las instrucciones a seguir para la entrega de la guía.

1.- Enviar a los siguientes correos las respuestas solicitadas, considerando las respuestas a las preguntas hechas en la guía.

maribel.leiva@maxsalas.cl
paolabobadilla@maxsalas.cl
danielgallardo@maxsalas.cl

2.- Si no posees los medios para hacerlo, desarrolla las consultas o tareas en un cuaderno, el cual deberás presentar al regreso a clases.

3.- En ambos casos, deberás colocar tu nombre y curso de forma clara, para de esa manera identificar al/la estudiante